

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ «Коптеловская СОШ
 имени Д.Никонова»
 А.В.Овсянников
 «10» _____ 2024г.

**Примерное двухнедельное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей - инвалидов
 МОУ «Коптеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Никонова»**

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 понедельник	Завтрак	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1
	Бутерброд с маслом	250	16,52	20,33	47,95	443,29	204
	Макаронны отварные с сыром	200	1,0	0,2	19,8	86,0	442
	Сок фруктовый	200	0,2	0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	675	18,82	28,93	90,25	699,75	
	Итого за прием пищи						
	Обед	250	13,43	6,49	20,71	195,42	106
	Суп картофельный с рыбой	200	22,73	23,29	35,18	441,57	265
	Плов	200	0	0	19,0	77,21	
	Кисель витаминизированный	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
Хлеб	730	42,26	30,28	115,03	903,66		
Итого за прием пищи							
Итого за день		1405	61,08	59,21	205,28	1603,41	
День 2 вторник	Завтрак	40	1,2	4,3	22,0	132,0	2
	Бутерброд с джемом	250	3,67	7,34	42,92	250,12	324
	Каша пшеница вязкая	125	3,5	3,1	5,6	70,6	
	Бийогоурт	200	0,2	0,0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	615	8,57	14,74	85,52	513,18	
	Итого за прием пищи						
	Обед	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Огурец соленный порционно	250	3,9	2,8	19,0	117,0	101
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	100	17,88	18,63	14,84	298,33	271
	Котлета мясная	180	3,82	6,33	25,71	175,54	312
Пюре картофельное	200	0	0	15,0	60,46	430	
Чай с сахаром	80	6,1	0,5	40,14	189,46		
Хлеб	850	32,02	28,3	115,37	845,99		
Итого за прием пищи		1465	43,04	200,89	1359,17		
Итого за день							
Завтрак							

День 3

среда	Бутерброд с сыром	35	4,72	9,13	7,75	132,95	3
	Каша ячневая вязкая	250	8,71	10,17	43,41	303,46	184
	Булочка	80	2,9	1,7	29,3	112,8	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	60,46	430
	Итого за прием пищи	565	16,53	21,0	95,46	609,67	
	Обед						
	Суп картофельный протертый с гречками	250	6,58	5,18	39,13	230,21	79
	Гуляш	100	14,88	17,16	3,07	226,23	260
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	40,88	241,45	309
	Компот из смессы сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Итого за прием пищи	810	99,5	28,46	159,28	1024,1	
	Итого за день	1375	116,03	49,46	254,74	1633,77	
День 4 четверг	Завтрак						
	Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1
	Каша манная	250	8,87	10,0	46,15	311,42	184
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	60,46	430
	Итого за прием пищи	475	10,17	18,4	68,65	481,88	
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	5,77	12,65	113,36	82
	Жаркое по-домашнему	210	19,84	22,17	20,74	362,26	259
	Кофейный напиток с молоком	200	1,9	1,55	24,25	118,93	379
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Итого за прием пищи	740	29,86	29,99	97,78	784,01	
	Итого за день	1215	40,03	48,39	166,43	1265,89	
	День 5 пятница	Завтрак					
Бутерброд с сыром		35	4,72	9,13	7,75	132,95	3
Каша рисовая вязкая		250	3,67	7,34	42,53	250,19	324
Бийогулт		125	3,5	3,1	5,6	70,6	
Чай с сахаром		200	0,2	0	15,0	60,46	430
Итого за день		610	12,09	19,57	70,88	514,2	
Обед							
Суп картофельный с бобовыми		250	6,4	4,5	18,6	142,0	99
Котлета куриная		100	14,79	25,21	13,31	339,3	294
Каша гречневая рассыпчатая		180	4,32	5,52	45,24	247,2	323
Напиток сплоскешный		200	0,13	0,05	24,74	99,84	
Хлеб		80	6,1	0,5	40,14	189,46	
Итого за прием пищи		810	33,82	36,06	137,67	1012,05	
Итого за день	1420	45,91	55,63	208,55	1526,25		

Неделя: вторая Сезон: осень - зима Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
День 6 понедельник	Завтрак Бутерброд с маслом Макаронные изделия с сыром Сок фруктовый Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед Щи их свежей капусты Бефстроганов Каша рисовая рассыпчатая Напиток витаминный Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1	
		250	16,52	20,33	47,95	443,29	204	
		200	1,0	0,2	19,8	86,0	442	
		200	0,2	0	15,0	60,46	430	
		675	18,81	28,93	90,25	699,75		
		250	1,85	50,7	9,02	89,81	88	
		100	15,58	22,49	5,12	296,55	250	
		180	4,32	5,52	45,24	247,2	323	
		200	0	0	0	0		
		80	6,1	0,5	40,14	189,46		
810	27,85	79,21	99,52	780,26				
1485	46,66	108,14	189,77	1480,01				
День 7 вторник	Завтрак Бутерброд с джемом Каша пшенная вязкая Блюйогурт Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед Рассольник Ленинградский Котлета мясная Макаронные изделия отварные Соус томатный Чай с сахаром Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	40	1,2	4,3	22,0	132,0	2	
		250	3,67	7,34	42,52	250,12	324	
		125	3,5	3,1	5,6	70,6		
		200	0,2	0,0	15,0	60,46	430	
		615	8,57	14,74	85,52	513,18		
		250	2,45	6,34	16,72	137,49	91	
		100	17,88	18,63	14,84	298,33	271	
		180	6,4	5,8	40,88	241,45	309	
		20	0,24	0,97	1,28	14,99	348	
		200	0,2	0	15,0	60,46	430	
80	6,1	0,5	40,14	189,46				
830	33,27	32,34	128,86	942,18				
1445	41,84	46,98	214,38	1455,36				
День 8 среда	Завтрак Бутерброд с сыром Каша ячневая вязкая Булочка Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед Салат из белокочанной капусты Суп лапша домашняя с курицей Жаркое по домашнему Каша с молоком Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	35	4,72	9,13	7,75	132,95	3	
		250	8,71	10,17	43,41	303,46	184	
		80	2,9	1,7	29,3	112,8		
		200	0,2	0	15,0	60,46	430	
		565	16,53	21,0	95,46	609,67		
		100	1,5	5,1	9,4	90,4	45	
		250	5,17	9,1	1,46	108,59	100	
		210	19,84	22,17	20,74	362,26	259	
		200	3,75	3,01	24,42	141,0	382	
		80	6,1	0,5	40,14	189,46		
870	36,36	39,88	157,04	891,71				
1435	52,89	60,88	252,5	1501,38				
День 9 четверг	Завтрак Бутерброд с маслом Каша манная	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1	
		250	8,87	10,0	46,15	311,42	184	

	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	60,46	430
	Итого за прием пищи	675	11,17	18,6	88,85	567,88	
	Обед						
	Суп картофельный с крупой	250	2,41	2,85	20,51	117,51	101
	Птица отварная	100	28,2	7,2	0,8	182,0	307
	Капуста тушеная	180	4,3	7,2	17,91	156,6	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,36	77,41	349
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Итого за прием пищи	810	41,01	17,75	98,72	722,98	
	Итого за день	1485	52,18	36,35	187,57	1290,86	
День 10	Завтрак						
пятница	Бутерброд с сыром	35	4,72	9,13	7,75	132,95	3
	Каша рисовая вязкая	250	3,67	7,34	42,53	250,19	324
	Блиногурт	125	3,5	3,1	5,6	70,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	60,46	430
	Итого за прием пищи	610	12,09	19,57	70,88	514,2	
	Обед						
	Огурец соленный порционно	40	0,32	0,04	0,68	5,2	20
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	5,77	12,65	113,36	82
	Рыба припущенная	100	22,4	7,2	0	152,0	229
	Пюре картофельное	180	3,82	6,33	25,71	175,54	312
	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,0	60,46	430
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Итого за прием пищи	850	34,86	19,84	128,59	696,02	
	Итого за день	1460	46,95	39,41	199,47	1210,22	